

Laat jezelf gemediteerd worden

De Zenbeoefening zoals we die kennen, is in China ontstaan en hij is daar ook beïnvloed door het Taoïsme. Het Taoïsme gaat uit van de Tao, de natuurlijke orde van de dingen, van de werkelijkheid. Wanneer alles in overeenstemming is met de Tao, is alles in balans, een balans van krachten, een balans van energieën.

In het Taoïsme is het begrip 'wu wei' een belangrijk begrip. Het betekent 'niet handelend handelen', of beter gezegd het handelen in overeenstemming, in harmonie met de Tao. Het doen van wat gedaan moet worden omdat het moment daarom vraagt. De werkelijkheid wil in balans zijn en wil terugkeren naar een balans. Dus handelen in overeenstemming met de Tao is een handelen dat ten goede komt aan deze harmonie. Niet handelend handelen betekent een handelen dat niet voortkomt vanuit een 'ik' die zijn eigen visie heeft op de werkelijkheid, die de dingen op een bepaald wil en andere dingen niet wil. Weerstand en verlangen. Wanneer we dit volledig los kunnen laten, wanneer we onszelf volledig los kunnen laten, kunnen we tot een niet handelend handelen komen, een handelen in harmonie met de Tao.

En onze meditatie is daar niet van uitgezonderd. We kunnen nu zitten en het gevoel hebben dat het ik is die hier mediteert. De uitnodiging is om dit beeld los te laten, te laten gaan en als het ware samen te vallen met de meditatie. Ben de meditatie. Misschien kan het nog beter uitgedrukt worden in 'laat jezelf gemediteerd worden door het geheel'. Dit duidt naar een overgave, het duidt op een overgave. Een overgave aan de meditatie die we niet doen als een actie, maar die eenvoudigweg nu plaatsvindt en deel is van het geheel.

Daarom verzachten we, ontspannen we, we laten gaan. Zelfs het idee dat we aan het mediteren zijn. We worden gemediteerd. En dan wacht er een kleine valkuil op ons want in die staat is het maar al te makkelijk om als het ware in te dutten of afgeleid te raken door innerlijke verhalen. Dus de kunst is in dit geheel om wakker en opmerkzaam te blijven, gewaar te zijn van hoe dit moment zich continue ontvouwt als een proces. Eenvoudigweg dat, daarin te rusten en te zijn. Dan is er geen 'ik' meer die mediteert, dan is er slechts de meditatie. Dan worden we gemediteerd.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 15 februari 2023*